

1. இப்படம் குறிப்பது



2. உணவுத் திட்டமிடலுக்கு உணவுக் கூம்பகம் பயன்படுத்துவதன் நோக்கம் யாது?
3. உணவுக் கூம்பகத்தில் அதிக அளவில் உள்ளடக்கப்பட வேண்டிய உணவுகள் எவை?
4. உணவுக் கூம்பகத்தில் நடுத்தர அளவில் உள்ளடக்கப்பட வேண்டிய உணவுகள் எவை?
5. உணவுக் கூம்பகத்தின் படி மிகக் குறைவாக உள்ளடக்கப்பட வேண்டிய உணவுகள் எவை?
6. கட்டிளைஞர் ஒருவருக்கான மதிய உணவு வேளை ஒன்றை திட்டமிடுக?
7. போசணைப் பதார்த்தங்களை எவ்வாறு வகைப்படுத்தலாம்?
8. பெரும் போசணை என்றால் என்ன? உதாரணம் தருக?
9. நுண்போசணை என்றால் என்ன? உதாரணம். தருக?
10. பின்வரும் கோட்டுப்படத்தை நிரப்புக.....

